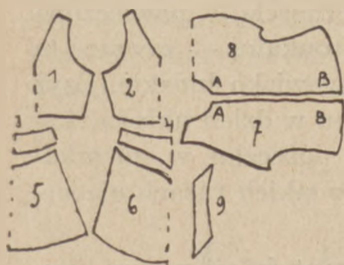
RADY PRAKTYCZNE



1. 2. Kąpielowe kostjumy dla dziewczynki i chłopczyka powyżej lat 3-ch wykonane z czerwonego i białego trykotu przybrane haftem.

NASZA TABLICA KROJU.





Wymiar: obw. gorsu 68 cm
obw. pasa 64 cm
dług. suk. 65 cm

1. 2. plecy i przód stanika
3. 4. karczek
5. 6. tyti przód falbany kloszowej
7. 8. przód i tył narzutki (krajać łącząc w jedną form po linji A B.

Sukienka plażowa z narzutką z kretonuw grochy dla dziewczynki 5—6 letniej. Staniczek z materjału gładkiego w kolorze grochów.

Leżak

Hamak jakoś się u nas nie rozpowszechnił. Potrzebne tu zawsze do odpowiedniego zawieszenia dwa solidne drzewa w pewnej określonej odległości; sznury, trąc się o pień, piszczą niemiło, co wielu drażni; „na płask“, że się tak wyrazę, ułożyć się wygodnie nie można, no i wchodzenie i schodzenie, szczególniej przy obcych widzach, niezbyt łatwe, krępujące, a dziatwa z wysoka spaść i poturbować się może.

Co innego leżak! Przeniknął do wszystkich sfer i stanów. I słuszna: taki to sprzęt lekki, dogodny do przenoszenia, wszędzie go postawić można, łatwo daje się składać i rozkładać, no... i niezbyt drogi. W handlu mamy leżaki w różnej cenie, zależnie od drzewa, wykończenia, wielkości, kształtu. Są i z daszkami od słońca i t. d. i t. p. Lecz, zabierając leżak na letnisko, myśli Mamusia o sobie, niektóre spędzają nań większą część wywczasów, rozmawiając, drzemiąc, czytając, robiąc robótki, tymczasem i dla dzieci wygoda z niego nieoceniona. Inaczej, musimy układać dziecko na chustce, pledzie, poduszkach, rzuconych na trawniku, czy na łóżeczku, umyślnie wynoszonem do ogrodu czy na werandę. O ileż wyżej stoi leżak, na którym dziecko umieszcza się w powietrzu, a tem samem nie przenika do niego wilgoć z ziemi.

Grają tu też pewną rolę i względy estetyczne: najschludniej, najczyściej utrzymany ganeczek czy gazon koło domu jakże szpecą rozrzucone „bety“, choćby olśniewające białośnieżnością, powleczone haftami i koronkami — zawszeć to rozkopane legowisko ludzkie. Czyż dlatego do snu w dzień układać koniecznie na łóżeczku w mieszkaniu? Leżak w takich razach nieoceniony!

Spory procent dzieci na wsi chudnie, biegając nadto. Lekarze uprzedzają o tem zgóry, polecając w takich razach powstrzymywanie od nadmiernego ruchu, wciąganie do zajęć spokojnych, godzinkę dwie leżenia dniem.

Na krzesełku przy stole czytaniem, opowiadaniem, pokazywaniem obrazków utrzymać dziecka trudno — zerwie się, pryśnie, jeśli to żywiec niepohamowany. Co innego na leżaku. Pozycja leżąca (wytwarzamy nawet umyślnie jeszcze większy spadek) tak do snu usposabia! Czytamy nową, ciekawą, czy też ulubioną książeczkę, do której dziecko stale z upodobaniem

nawraca. Po pewnej chwili, zauważywszy w małym słuchaczu pewną senną ociężałość, modulujemy odpowiednio głos, przechodzimy stopniowo w szept, no i zostawiamy wreszcie w spokoju, zupełnie już uśpionego. Podpieramy plecki poduszką z sukna lub szarego płótna; najlepiej zawiesić ją odpowiednio na sznurach. Pole ma tu przytem Mamusia, wychowawczyni czy niania do ozdobienia jej aplikacją czy haftem barwnym, a równocześnie przystroi taka poduszka naszą werandę, pokój. Wzory do wyszycia znaleźć można w tegorocznych czy dawniejszych arkuszach rysunkowych, dodawanych do „Młodej Matki".

No i jeśli zabraniamy naogół dziecku skakania po meblach, sprzętach, tembardziej po leżaku, gdyż płótno, jakkolwiek zazwyczaj bardzo mocne, pęknąć może; nie pozwalajmy też siadać ludziom zbyt otyłym, czy zgoła 2 osobom naraz.

I jeśli udało mi się którą z Czytelniczek niniejszym artykulikiem przekonać, a nie zabrała leżaka, niech co rychlej sprowadzi go z miasta. Niejeden czy niejedna nie chce się wozić z leżakiem, szczególniej koleją, uważając to za zbyt kłopotliwe, uprzedzam więc, że w niektórych uzdrowiskach można je i po sklepach wynajmować.

Józefa Gażyńska.

Kuchnia niemowlęca.

1. Zupa marchwiowa.

Wziąć:
250 gr. marchwi,
½ szklanki (100 cm.³) wody,
1¼ szklanki (250 cm.³) rosołu,
szczyptę (1 gr.) soli.

1. Oskrobać i wypłókać marchew.

2. Utrzeć na grubej tarce lub drobno pokrajać.

3. Pokrajaną marchew zalać ½ szklanką wody i postawić na wolnym ogniu.

4. Gotować przez 1—2 godziny, aż do zupełnego rozgotowania.

5. Przetrzeć następnie rozgotowaną marchew przez gęste sito.

6. Do przetartej gęstej papki wlać 1¼ szklanki (250 cm.³) rosołu, ugotowanego na mięsie albo na kościach, wsypać sól (1 gr.), dobrze wymieszać i trochę podgrzać.

2. Soki owocowe.

1. Wziąć kilka dużych dojrzałych truskawek.

2. Opłókać dobrze w wodzie, aby nie było na nich piasku.

3. Włożyć do małego płóciennego woreczka, uszytego z bardzo gęstego materjału.

4. Położyć woreczek na talerzu lub do garnuszka i mocno wygniatać sok łyżką.

5. Uważać, aby przy wygniataniu nie przeszły pestki i włoski do soku.

6. W razie obecności pestek w soku (małe czarne punkciki), należy go przecedzić przez płótno.

Uwaga.

W ten sam sposób przygotowujemy sok z malin, czereśni i t. p. Czereśnie przed wygnieceniem można wydrylować.

Sok z cytryny i pomarańczy wyciskamy na specjalnym przyrządzie szklanym, a następnie cedzimy przez płótno.

Uwaga ogólna.

W razie potrzeby soki słodzimy, a cytrynowy możemy prócz tego rozcieńczyć wodą gotowaną.

3. Sok z poziomek.

Wziąć:

1—2 czubate stołowe łyżki suchych niepognieconych poziomek.

1. Opłókać poziomki w wodzie, aby usunąć z nich piasek, a następnie osuszyć na sicie.

2. Wsypać poziomki do gęstego, mocnego płóciennego woreczka.

3. Woreczek z poziomkami położyć na miseczkę, lub do garnuszka i mocno ugniatając poziomki, wyciskać z nich sok

4. Uważać, aby przy wygniataniu nie przeszły przez płótno małe, ciemne pesteczki.

5. Gdyby w soku pokazały się małe ciemne punkciki, należy sok przecedzić przez płótno.

4. Sok z marchewki

Wziąć: parę młodych marchewek z gatunku „karotka".

1. Odciąć od marchewek nać, oskrobać ze skórki i opłókać.

2. Opłókane marchewki utrzeć na drobnej tarce.

3. Utartą masę włożyć do płóciennego woreczka.

4. Woreczek z masą mocno ugniatać, aby wycisnąć jaknajwięcej soku, lub też możemy utartą masę przetrzeć przez gęste sito, a następnie przecedzić przez płótno, aby nie było w soku stałych części marchewki.

5. Sok z buraków.

1. Wziąć kilka młodych buraczków.

2. Obrać je z łupy i utrzeć na drobniutkiej tarce.

3. Przetrzeć przez gęste sito, a następnie odcedzić sok przez płótno.

4. Uważać, aby w soku nie było stałych części jarzyny.

6. Purée ze szpinaku.

Wziąć:

250 gr. szpinaku,

1 łyżkę stołową mleka,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) świeżego masła,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) mąki pszennej,

szczyptę soli (½—1 gr.).

1. Poobrywać liście szpinaku od ogonków.

2. Wypłókać oczyszczone liście w kilku wodach.

3. Opłókany szpinak wrzucić na gotującą się osoloną wodę i gotować przez 5 minut.

4. Po ugotowaniu odcedzić przez durszlak i przelać kilkakrotnie zimną wodą.

5. Gdy szpinak dobrze z wody osiąknie, posiekać go i przetrzeć 2 razy prze gęste sito.

6. Zasmażyć w rondelku na biało ⅓ łyżeczki młodego, niesolonego masła z ⅓ łyżeczki pszennej mąki, ze szczyptą soli, starannie mieszając, aby nie było krupek.

7. Rozprowadzić zasmażkę 1 stołową łyżką mleka i rozbić mieszaninę dokładnie.

8. Wrzucić do rozprowadzonej zasmażki szpinak i razem poddusić na wolnym ogniu.

Uwaga:

W pewnych wypadkach zamiast mleka można użyć wody.

W ten sam sposób można przygotować purée z sałaty.

Powyższe purée nadaje się dla niemowląt, poczynając od 6 miesiąsa życia.

7. Purée z marchewki.

Wziąć:

100 gr. marchewki,

200 cm.³ (1 szklanka) wody,

2—2,5 gr. (½ łyżeczki od herbaty) mąki pszennej,

5 gr. (1 łyżeczka od herbaty) cukru.

2,5 gr. (½ łyżeczki od herbaty) masła,

1 gr. (szczyptę) soli.

1. Młodą marchewkę oskrobać i dobrze wypłókać.

2. Pokrajać marchewkę w drobną kostkę.

3. Włożyć do garnka, zalać wodą i postawić na ogniu.

4. Gotować aż do zupełnego rozgotowania.

5. Przetrzeć prze sito i do gęstawej papki wsypać cukier, sól, włożyć masło i postawiwszy na wolnym ogniu , zagrzać dobrze, mieszając ciągle.

6. Zaprószyć mąką, doskonale wymieszać i po zagotowaniu zdjąć z ognia.

Uwaga: Nadaje się dla dzieci, poczynając od 3-go kwartału życia.

8. Purée z buraków

Wziąć:

70 gr. buraczków bez liści,

50 gr. (jedno) jabłko,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) curku,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) młodego masła,

⅓ łyżeczki od herbaty (1½ gr.) pszennej mąki,

½ szklanki wody (100 cm.³).

1. Włożyć buraczki do garnuszka i zalać wodą.

2. Postawić na ogniu i gotować przez 15—20 minut.

3. Gdy będą zupełnie miękkie, obrać ze skóry i utrzeć na drobnej tarce.

4. Jabłko słodko - winkowate obrać z łupy i utrzeć na drobnej tarce, odrzucając pestki i twarde części.

5. Zmieszać utarte jabłko z utartemi buraczkami i przetrzeć przez gęste sito.

6. Rozpuścić w rondelku 1½ gr. młodego masła, włożyć mieszaninę wraz z sokiem, który z siebie puściła po utarciu.

7. Gotować mieszaninę przez 10—15 minut, aż do zupełnego ugotowania się jabłka.

8. Zaprószyć mieszaninę pszenną mąką i trzymać na wolnym ogniu przez chwilę, mieszając ciągle.

Uwaga:

1) Jeśli mieszanina nie jest dostatecznie słodka, wsypać cukier. W przeciwnym wypadku cukru nie używać wcale.

2) Gdyby przy gotowaniu mieszanina okazała się zbyt gęstą, rozprowadzić ją taką ilością gotowanej wody, aby otrzymać papkę o średniej gęstości.

9. Purée z kalafjora.

Wziąć:

Kalafjor średniej wielkości,
szczyptę soli (1½ gr.),
1½ łyżeczki od herbaty cukru (2½ gr.),
½ łyżeczki od herbaty masła (2½ gr.),
⅓ łyżeczki od herbaty mąki pszennej (1½ gr.).

1. Kalafjor oczyścić z liści i wypłókać w kilku wodach.

2. Podzielić go na kawałki, pozostawiając kwiat i tylko niewielkie kawałki łodygi.

3. Podzielone kawałki włożyć do garnka i zalać taką ilością wody, aby kalafjor został nią przykryty, i osolić.

4. Gotować tak długo aż kalafjor będzie zupełnie miękki.

5. Ugotowany kalafjor przetrzeć przez sito i ocukrzyć.

6. Zrobić zaprażkę z masła i mąki pszennej i rozprowadzić wodą, w której gotował się kalafjor.

7. Wlać zaprażkę do roztartego kalafjora, postawić mieszaninę na wolnym ogniu, podgrzać lekko, mieszając ciągle, aby się nie przypaliła.

Uwaga: Można podawać dzieciom od 3-go kwartału życia.

10. Purée z kalarepy.

Wziąć:

2 lub 3 młode kalarepki,
szczyptę soli (1½ gr.),
1½ łyżeczki od herbaty cukru (2½ gr.),
½ łyżeczki od herbaty masła (2½ gr.),
⅓ łyżeczki od herbaty mąki pszennej (1½ gr.).

1. Młode niełykowate kalarepy obrać z łupy i pokrajać w kostkę lub talarki.

2. Sparzyć kilka razy wrzącą wodą.

3. Wrzucić do garnuszka, zalać wrzątkiem, osolić i gotować aż do rozgotowania się kalarepy.

4. Przetrzeć rozgotowaną kalarepę przez sito.

5. Zrobić zaprażkę z masła i mąki, włożyć w nią przetartą kalarepkę i postawiwszy na wolnym ogniu, lekko poddusić.

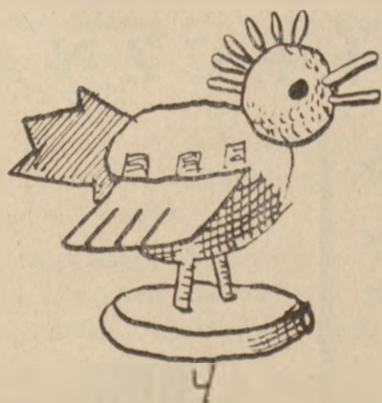
Uwaga:

1) Kalarepka łykowata nie nadaje się do użytku.

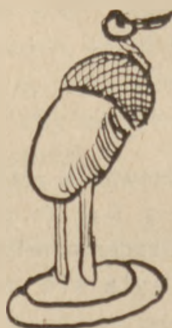
2) Można podawać niemowlętom od 3-go kwartału życia.

Sami robimy zabawki.[*]

Jeżeli w kasztan lub inny owoc wetkniemy dwa patyczki i umocujemy na nim kulkę, otrzymamy kształt, przypominający ptaszka (rys. 4 i 6).



Owoce można krajać i używać tylko ich części, co daje dziecku nowe pomysły konstrukcyjne. Rys. 5 posłuży jako wzór. Z przeciętego

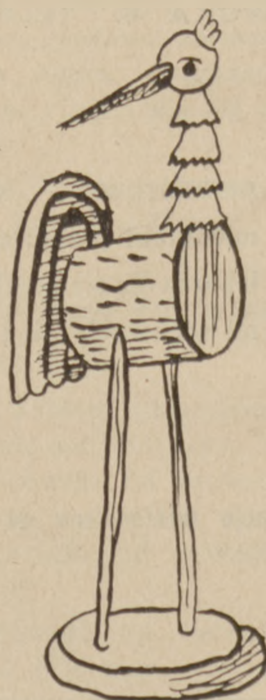


*) Patrz: „Książka i zajęcie praktyczne dziecka w szkole i w domu, część I, St. Gabrjela i J. Mazurka.

korka można zrobić pływającego ptaszka.



Wytworzone ptaszki umieścić należy na podstawce z plasteliny, kor-



ka, kory lub tekturki, aby dziecko mogło łatwiej wyrazić jakiś ruch przez rozstawienie nóg, pochylenie tułowia, rozłożenie skrzydeł (rys. 9).

Rys. 7 i 8 pokazują nam, jak z szyszki, jeszcze zielonej i zamkniętej, można zrobić fokę (rys. 7), lub





też rybkę z wydmuszki jajka (rys. 8). Z ziemniaka zrobimy żółwie (rys. 13), a dolepiając do małej szyszeczki kawałki papieru, lub odpowiednie gałązki, otrzymamy raka. (rys. 10).

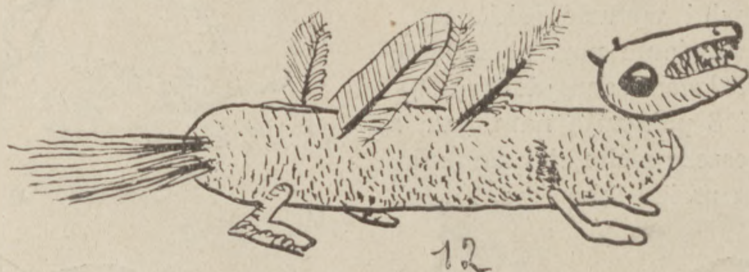




Zdarza jednak się czasem, że dziecko nie zdradza zmysłu obserwacyjnego, i zbyt częste zachęcanie go do obserwacji z natury męczy je i nuży. Wtedy możemy sięgnąć do świata fantazji. Przywołać na pomoc wszystkie kiedyś zasłyszane bajki i opowiadania fantastyczne i z nich czerpać tematy do samodzielnego konstruowania zabawek.

Jako materjał mogą posłużyć tu także ilustracje, wiersze przez które pobudzona wyobraźnia dziecka wytworzy kształty fantastyczne, przypominające jakieś smoki, latające ptaki, potwory. (rys. 11 i 12).





Oczywiście, że musimy dać dziecku potrzebny materjał i omówić z niem temat, aby samodzielnie mogło dobrać sobie odpowiednie elementy do wykonania zamierzonego zwierzaka.

Dobra, staranna i chętna ręka wychowawcy może podsunąć dziecku niezliczone możliwości przy robocie zabawek, co sowicie opłaci się, nietylko ze względu na samego małego, ale i na wychowawcę, który w momencie wysiłku umysłowego malca, ma chwilę spokoju i wytchnienia, dziecko, zaś, zajęte pracą, zamiast biegać i harcować, siedzi spokojnie obok nas i coś majstruje.

L. Barańska.

TREŚĆ NUMERU: *Dr. S. Popowski*: Czy gruźlica chirurgiczna jest zakaźna dla otoczenia? *Dr. M. Zaks*: Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach. *Dr. S. B.*: „Precz z koziem mlekiem". *Dr. St. Wielobradek:* Jak matka może ułatwić sobie życie przy wyjeździe na wieś?. *M. Kapuścińska*: Mleko w różnych potrawach. *Dr. P. Wójciak*: Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek. *Janina Stawe:* Podsłuchane rozmowy. *Stefanja Warszawska*: Porady wychowawcze: *I. Mackiewicz Orłosiowa*: Charakter. *M. Benisławska*: Rozmowa. *Dr. Adolf Klęsk:* Czy wady charakteru są wrodzone? *Stefanja Lewartowicz*: Państwo obrażalscy". *Lech Piwowar:* Ptak. *M. P.*: Nie straszmy dzieci doktorem. *Dr. S Średnicki*: Ze skrzynki do listów. Odpowiedzi na listy rodziców. Rady praktyczne. Nasza tablica kroju. *Józefa Gażyńska*: Leżak. Kuchnia niemowlęca. *L. Barańska*: Sami robimy zabawki.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14555
Cena prenumeraty „MŁODEJ MATKI": w kraju płatna tylko z góry: rocznie 13 zł. — półrocznie 6 zł. 50 gr. — kwartalnie 3 zł. 25 gr.
Zagranicą: półrocznie zł. 10 — rocznie zł. 20.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie oraz urzędy pocztowe w kraju i zagranicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów we środy od godz. 15 — 16-ej

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr. R. Barański i L. Czechowska.

Zakł. Graf. „Drukarnia Bankowa". Warszawa, Moniuszki 11.